**«Как научить фигурному катанию ребёнка**

**дошкольного возраста»**

1. Фигурное катание можно начинать с 5 лет (на фигурных коньках и прикрученных наглухо к ботинкам). Вложенные в ботинки супинаторы предохраняют от плоскостопия, а высокая шнуровка – от растяжения голеностопного сустава.

2. Перед тем как пустить ребёнка на лёд, проверьте, правильно ли привёрнуты коньки. Лезвие конька должно выступать спереди и сзади на 1 – 2 см за края ботинка.

3. Следите, чтобы малыши правильно стояли и скользили на льду и умели при этом сохранять равновесие и красивую осанку. Нога, на которой скользят, чуть согнута в колене: она принимает на себя всю тяжесть тела, во время скольжения избегайте делать толчок носком конька.

4. Учите малыша лёгким падениям в обе стороны на бедро: при падении надо сгруппироваться, т.е. согнуто тело, руки и ноги, чтобы не удариться с размаху об лёд, а проскользнуть по нему, смягчив силу удара.

5. Каток для фигурного катания заливают как обычно, но содержать его нужно в большом порядке: на изрезанном льду ни одна фигура хорошо не получиться.

6. Кроме торможения, о котором уже говорилось, есть и другие способы торможения:

*а) носком конька (опорная нога выставляется не вперёд, а назад и тормозит не пяткой, а зубчиками),*

*б) торможение «плугом» и «полуплугом».*

7. Скольжение назад способом «волна»: вначале ребёнок стоит на двух коньках, затем сгибая ноги в коленях, переносит тяжесть тела на коньках, которые начинают скользить. Тяжесть тела в этот момент сосредоточена на наружном ребре правого конька (левый конёк со льда не убирается). Внутренним ребром его отталкиваются. Резко выпрямив колени обеих ног, малыш продолжает скользить на всей плоскости обеих коньков и затем незаметно перенести тяжесть тела на выдвинутый вперёд левый конёк, на его наружное ребро, оставляя за собой волнистую не прерывную линию, отталкиваясь внутренним ребром правого конька. Для продвижения вперёд этим способом тяжесть тела концентрируется на задней части конька, у каблука, а назад – пятки слегка отрываются, тяжесть тела перемещается на носки коньков. Прежде чем изучить скольжение» назад, следует обучиться этому способу, двигаясь вперёд.

8. Скольжение способом «фонарик» осуществляется так: согнув ноги в коленях, малыш разводит носки коньков в стороны, старательно нажимая на наружные рёбра коньков, а когда коньки расходятся на ширину обычного шага, слегка гасит скорость движения, перейдя с наружных рёбер на внутренние и соединения носки ног. На льду запечатлевается след в виде шара или фонарика. После того как малыш закончит скольжение вперёд, он приступает к выполнению «фонарика» назад. Для того, сделав «фонарик» вперёд, ребёнок встаёт так, что коньки носков под тяжестью тела сходятся вместе, а пятки коньков, освободившись от тяжести, слегка приподнимаются надо льдом и готовы двинуться в обратную сторону. Согнув колени и придав скользящее движение конькам, малыш неспеша скользит назад. Задние части коньков при этом разъезжаются в стороны, переходя с внутренних рёбер коньков на наружные, а когда разъедутся на ширину плеч, переходят снова на внутренние рёбра, и задние части коньков почти смываются. «Фонарик» назад готов. Если волну разучивают сначала вперёд, а потом назад, то «фонарик» разучивают одновременно вперёд и назад.

9. Продолжительность занятия: 15 30 минут, 2 3 раза в неделю.

10. Покупая ботинки для фигурных коньков, имейте ввиду, что мальчики катаются в чёрных ботинках, во всяком случае в тёмных, а девочки в белых.